Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracowników zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przew. Zdrowia“ jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 11. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | **Listopad.**

Treść: Co to jest dżuma i czego nas uczą wypadki we Wiedniu? — W objęciach morfeusza. — Nieco o bakterjach. — Z chwil bieżących. — Przestrogi i rady. — Piśmiennictwo.

Co to jest dżuma
i czego nas uczą wypadki we Wiedniu?

Dżuma, zwana zarazą bubonową, po łacinie „Pestis orientalis“ (zaraza wschodnia), po niemiecku „Beulenpest“, znaną jest od dawnych czasów. Około r. 531go po Chr. rozszerzyła się dżuma z Konstantynopola prawie na cały Wschód, który to wypadek zarazy po pierwszy raz w dziejach bliżej opisano. W XIV wieku ogarnęła dżuma całą niemal Europę i pozostała w tradycjach ludu, w modlitwach i suplikacjach strasznem wspomnieniem jako „morowe powietrze“. Ponieważ trupy bardzo często czerniały, zwano wówczas zarazę także „czarnym morem“ (schwarzer Tod). Na Wschodzie zginęło wówczas około 24 miljony, w samych Niemczech zaś 14 miljonów ludzi. Ostatnia epidemja dżumy, zawleczonej z Persji, panowała w Europie w latach 1878—1879 w kilku wsiach nad Wołgą (w Rosji), koło Astrachanu zwłaszcza w Wetlance, dokąd wówczas wyjechała dla jej zbadania europejska komisja lekarzy.

Za pierwszą i główną przyczynę dżumy uważać należy — podobnie jak przy wszelkich innych chorobach gorączkowych — powolne zabrudzenie wewnętrzne ciała wskutek nienaturalnego życia. Tak samo sprzyja rozszerzaniu się choroby zewnętrzna niechlujność ludności, zkąd też dżuma stale gnieździ się w Chinach i Indjach wschodnich, gdzie pono z ubogiego hindusa brud poprostu nożem skrobać można. Gdzie w ciele — tak zewnątrz jak szczególnie też w e w n ą t r z — nagromadziło się dosyć zgnilizny czyli materjału obcego i chorobliwego, tam niekiedy tylko słabej podniety czyli małej iskry potrzeba, aby rozniecić pożar choroby — tam też wedle niezmiennych praw przyrody wnet powstają drobne pleśnie (grzybki, mikroby, bacyle), zarazki niszczące te brudy przez to, że się niemi żywią. Do najgroźniejszych takich zarazków należą właśnie laseczniki dżumowe; zarazek ten posiada bowiem tak wielką odporność, że np. mieszkania i ubrania chorych na dżumę przez miesiące całe po ich śmierci posiadają zdolność zarażenia. Przytem przenosi się odrębny ten zarazek nie tylko bezpośrednio z człowieka na człowieka, ale także — jak wiedeński wypadek wykazuje — przez powietrze jak np. z wyschniętych plwoin chorego na dżumę i zaraża innych ludzi.

Przeciw tak wielce niebezpiecznemu

wrogu rozpoczyna się ostra walka w zarażonym ustroju ludzkim. Objawia się ta walka już zwykle 2—7 dni po zarażeniu a mianowicie ogólnem niedomaganiem, silnemi bolami głowy, przygnębieniem umysłu, bladością twarzy, chwiejnym chodem, krwotokiem nosowym, spotęgowaną gorączką. Ponieważ laseczník dżumowy rozszerza się po ciele szczególnie drogą przewodów limfatycznych, dlatego następuje tworzenie się tz. bubonów tj. obrzmień gruczołów limfatycznych na szyi, pod pachą itp. Po całem zaś ciele powstają wydzielające obfitą posokę wyrzuty (karbunkuły) i ropieńce; przeróżne jady tj. wytwory ropy tz. toksyny wywołują silną gorączkę, osłabiając działalność serca, zatruwają krew. W razie, kiedy organizm posiada dosyć siły odpornej, podtrzymywanej jeszcze przez czynniki naturalnego lecznictwa — może człowiek wyjść zwycięzko z tej walki; w razie zaś gdy posiada tylko mało siły odpornej lub gdy ta siła jeszcze niszczoną zostanie przez nowomodne środki chemiczne i podobne wymysły jak surowica itp. — wtenczas zwyciężają bakterje dżumowe a człowiek umiera.

Niestety panująca podziśdzień medycyna szkolna uważa właśnie zastosowanie środków chemicznych i surowic, tj. posokę otrzymaną z krwi zakażonych zwierząt za „prawdziwe“ leczenie. W ostatnim czasie wielka część lekarzy zaprowadziła formalną gonitwę za bakterjami i środkami do ich zabicia. Otóż jeden wymyślił osławioną „tuberkulinę“, drugi surowicę przeciw błonicy (dyfterji), trzeci surowicę przeciw dżumie itd. id. W tej gonitwie nie zadowalniano się badaniem zarazków wytwarzających się w naturalny w świecie sposób, ale zajęto się do sztucznego hodowania bakteryj i surowic w różne sposoby tak gorliwie, iż nie bez słuszności wnioskować by można, że po p e w n y m czasie doświadczenia na świńkach morskich nie wystarczą, ale eksperymenta na ludziach się rozpoczną. Otóż jednostronność medycyny szkolnej.

Czyż większy cios mógł być zadany temu lecznictwu alopatycznemu, hodującemu i ścigającemu ciągle bacyle, jak właśnie przez smutne wypadki dżumy we Wiedniu?! Otóż ci, którzy się najbardziej tą chorobą zajmowali, wcale jej nie poznali przy pierwszym występie a przy dalszych przypadkach żadnej pomocy wyleczenia dać nie mogli zarażonym. Na cóż się więc przydały tak niebezpieczne sprowadzenie, jak hodowanie i wieloletnie podglądania odnośnych bakteryj? Na cóż się przydały dręczenia i mordowania niezliczonych stworzątek?

Obecnie nie potrzeba więcej szukać najgroźniejszej wszelkich epidemij w dalekich Indjach. Kwestja dżumowa znacznie bliżej do nas przystąpiła i zaniepokoiła tak lekarzy jak całą dalszą publiczność. Twierdzimy przytem stanowczo, że gdyby się udało wejrzeć w serca tak zwolenników lecznictwa naturalnego jak również sprzymierzeńców, w teorji bakteryjnej, że strach przed zarażeniem się byłby bez wątpienia o wiele większy u o s t a t n i c h.

Mimo, że może mało lub nawet wcale nie zapoznaliśmy się z właściwościami odnośnych zarazków choroby, wiemy jednakowoż, że przy tej jak p r z y w s z e l k i c h i n n y c h e p i d e m j a c h u s t r ó j n a s z n a b i e r a o d p o r n o ś c i p r z e c i w t y m z a r a z k o m p r z e z c z y s t e p o w i e t r z e, c z y s t o ś ć o g ó l n ą c i a ł a i n a l e ż y t y p o k a r m c z ł o w i e k o w i n a t u r a l n y, p r z e z w y s t r z e g a n i e s i ę w s z e l k i c h t r u c i z n w ł ą c z n i e a l k o h o l u n a r e s z c i e p r z e z w z m o c n i e n i e n e r w ó w n a s z y c h p r z e z ż y c i e z g o d n e z p r z y r o d ą.

A nieocenione te wiadomości nabyliśmy bez udręczenia ani nawet jedynej myszki lub jednego królika. Niechże to wystarczy za dowód naszych zapatrywań!

Nieco o bakterjach.

Wypadki dżumy, zaszłe w wiedeńskim szpitalu, przez zakażenie się przy pracach około sztucznej hodowli bakteryj, zajmują ciągle jeszcze uwagę publiczności. Z tej przyczyny podajemy też krótko najważniejsze wiadomości o znaczeniu owych drobnych gołem okiem niedostrzegalnych ustrojach wogóle.

Wyraz „bakterje“ pochodzi z greckiego „baktyrion“ t. z. pręcik, lub laseczka. Oczywiście najpierw przez mikroskop spostrzeżone takie drobnoustroje miały postać małych pręcików a zatem nadano im miano bakterje czyli laseczniki. Są one różnokształtne a najczęściej mają

oprócz laseczki także kuleczki lub też połączenia kuleczki z laseczką podobnego do znaku pisarskiego, przecinka. Twory to są tak małe, że w jednej drobnej kropelce można ich zmieścić miljony a na przestrzeni grubości np. włosa ludzkiego możnaby ułożyć koło siebie 100 żyjątek jedno obok drugiego.

Rozumie się, iż należyte rozpoznanie tych drobniutkich żyjątek nastąpić mogło dopiero z wynalazkiem drobnowidza (mikroskopu).

Genialny Francuz Pasteur był pierwszym. który rozdarł tajemniczą zasłonę, okrywającą świat ten dotąd jeszcze nie zbadany.

Było to r. 1861. Mimo to podobnie jak nasi praojcowie niejedno spostrzeżenie naukowe zrobili bez dzisiejszych narzędzi fizykalnych, tak też przewidywano świat drobnoustrojów już w starożytności jedynie przez nieznaną nam cywilizowanym bystrość umysłu. Otóż czytamy w traktacie Verrona „De re rustica", pisanym na 100 lat z górą przed narodzeniem Chrystusa, następujący ustęp: „W miejscach bagnistych rodzą się drobne zwierzątka, których oko dojrzeć nie może, a które z powietrza dostają się do ciała przez usta i nozdrza i wywołują ciężkie choroby."

W opisie powyższym podziwiać trzeba dokładność i bystrość spostrzegawczą w ukrytym dla oka gołego świecie bakteryj. Obecnie bowiem stwierdzamy za pomocą drobnowidzów, że właściwie wilgoć (owe miejsca bagniste!) czyli płyny i to takie, w których się znajdują pewne ciała rozpuszczalne i organiczne, są najpodatniejszą glebą do życia i rozwoju drobnoustrojów.

„Słowo Polskie" umieściło ciekawy i znakomity w tym względzie artykuł dra Bujwida, profesora uniwersytetu Jagiellońskiego. Podajemy artykuł ten w następującem streszczeniu:

Powietrze zawiera wogóle bardzo mało drobnoustrojów. Nie mogą się one tutaj rozmnażać i znajdują się niejako w zawieszeniu, pływają w powietrzu, będąc porwane jego prądem z wyschłych płynów. W ten sposób spotykamy w zwykłem powietrzu nieliczne komórki drożdżowe, zarodniki pleśniowe i zarodniki oraz formy trwałe niektórych bakteryj gnilnych i wyjątkowo tylko bakteryj i zarazków chorobotwórczych. Istotnie w ogólności powietrze zawiera zarazki i fermenty tylko w pobliżu właściwego źródła tychże.

I tak w mieszkaniach wilgotnych, gdzie ściany pleśń pokrywa będą pleśniowce; w gorzelniach i browarach grzybki drożdżowe. W pokoju mieszkalnym obok cząstek kurzu z ubrania te drobnoustroje, które na niem osiadły. W pobliżu chorego na gruźlicę i choroby wysypkowe unosić się będą acz bardzo nieliczne i tylko z wydzielinami porwane bakterje gruźlicy, a zapewne i nieznane bliżej zarazki odry, ospy, szkarlatyny.

W powietrzu przędalni wełny i sierści znajdą się z rzadka obok zarodników bakteryj gnilnych niekiedy także zarazki wąglika czyli karbunkułu, które się tam z sierścią zwierząt padłych na te chorobę dostaną.

Inaczej się rzecz ma z płynami. Tutaj drobnoustroje znajduje najważniejszy warunek istnienia i mnożenia się, a jakkolwiek wcale nie każdy płyn zawiera bakterje, szczególniej zaś chorobotwórcze, to jednak w pewnych warunkach odpowiedniej gleby znajdą się one tam i wprędce znacznie rozmnożą.

Płyn jest nieodzownym warunkiem życia drobnoustrojów. Im więcej zawiera ów płyn ciał rozpuszczonych, zdolnych do podtrzymania życia dawnego rodzaju drobnoustrojów, tem ich się tam więcej namnoży. W rozczynie cukru np. z jednej komórki pleśni lub drożdży szybko powstaną ich miliony. W wyciągu z mięsa roznoszą się głównie bakterje gnilne i niektóre chorobotwórcze. W wodzie wreszcie znaleść się mogą i romnażają różne rodzaje fermentów i bakteryj, a to tem więcej im więcej jest w niej ciał rozpuszczalnych, zdolnych do podtrzymania życia drobnoustrojów.

Szczególnie podatną glebą do rozwoju drobnoustrojów są wszystkie płyny, zawierające w rozczynie ciała białkowate i inne organiczne. Dlatego to tak łatwo ulega zepsuciu mleko i mięso, które te ciała stanowią zarazem najlepsze pożywki dla wszelkich drobnoustrojów.

Natomiast pewne ciała organiczne i mineralne tylko w pewnem stężeniu są dobrą dla drobnoustrojów glebą. Tak np. słaby rozczyn cukru (nie wyżej 10 proc.) jak mamy w zwykłym kompocie owocowym, łatwo ulega fermentacji, natomiast konfitura z tychże owoców nie tak łatwo fermentuje, gdyż jest w niej cukru więcej

niż 50 proc., a nawet wcale nie fermentuje, gdy ten rozczyn staje się jeszcze gęstszym. Gdy mięso przez suszenie i wędzenie pozbawimy wody, staje się ono trwalszem, nie rozkłada się i nie gnije, gdyż soki, zawierając mniej wody, a natomiast więcej soli, stają się niezdolne do życia i rozmnażania się bakteryj. Im bardziej wysuszymy je, tem będzie ono trwalszem.

Mleko bardzo łatwo ulega rozkładowi. Natomiast jeżeli do mleka dodamy cukru i odparujemy wodę, otrzymamy nadzwyczaj trwały preparat znany pod nazwą stężonego mleka, który po dodaniu wody zupełnie dobrze (?) zastąpić może zwykłe mleko. I tutaj cukier dodany do mleka i sole w mleku zawarte po odparowaniu, czynią pozostałość niezdolną do rozkładu, gdyż zbytnie stężenie rozczynu przeszkadza rozmnażaniu się drobnoustrojów.

Mylnie w tych razach sądzą niektórzy, że rozkładowi przeszkadza hermetyczne zamknięcie puszki lub słoika — przeszkodę stanowi tu tylko skład płynu, który zbyt obfituje w materje rozpuszczalne (cukier i sole).

Zatkać można otwór naczynia watą a wynik będzie ten sam, gdyż bakterje z powietrza na wacie osiądą.

Tylko pleśnie są na stężenie rozczynów dosyć mało wrażliwe i dlatego widzimy, że w wilgotnej piwnicy, gdzie się pleśnie znajdują, konfitury i bardzo nawet suche wędliny nie gniją i nie fermentują, ale jednak pleśnieją. Ta drobna bowiem ilość wody, jaka się w powietrzu wilgotnem znajduje, już dla wzrostu pleśni wystarcza.

Jakże się zachowuje w tym względzie woda? Sprawa ta zasługuje na szczególnie dokładne rozpatrzenie.

Woda w otwartych zbiornikach w przyrodzie spotkana, zawiera zawsze mniej lub więcej drobnoustrojów w postać bakeryj, drożdży, rzadziej pleśni. Mokra powierzchnia gruntu zawiera również bardzo wiele drobnoustrojów. Ażeby dać pojęcie o różnicy w ilości bakteryj, zawartych w powietrzu i w wodzie przytoczymy parę cyfr.

Powietrze, jak już zaznaczyliśmy, zawiera w 1 litrze rzadko więcej, niż 30 bakteryj. Woda natomiast w Wiśle pod Krakowem zawiera ich przeciętnie około 300 w 1 centymetrze sześciennym czyli w litrze (1000 cent. sześć.) wody wiślanej mamy 300.000 bakteryj (w Warszawie 500—600). A więc woda zawiera co najmniej 10.000 razy więcej bakteryj, niż powietrze w równej objętości.

Tak się rzecz ma, gdy woda jest czystą np. powyżej ścieków kanałowych miasta Krakowa (na Zwierzyńcu) i ujścia głównego zbiornika na Bielanach w Warszawie. Natomiast jeżeli zbadamy wodę rzeczną poniżej miasta, znajdziemy tam daleko więcej bakteryj. Poniżej Wawelu wskutek zanieczyszczenia ściekami znajdujemy w 1 cent. sześć. wody wiślanej około 6000 bakteryj (podobnież w Warszawie); w wodzie Rudawy 20.000. W tejże wodzie wiślanej podczas przyboru bywa do 100 000 bakteryj. W wodzie kanałowej ilość ich wzrasta niezmiernie i dochodzi do 10 i 30 milionów w 1 cent. sześć. Stanowi to kolosalną cyfrę 10 do 30 miljardów żywych bakteryj w 1 litrze wody kanałowej.

Im bardziej jest woda zanieczyszczoną ściekami i odpadkami pozostałości ludzkich i zwierzęcych z powierzchni gruntu, tem więcej będzie w niej bakteryj gnilnych a nawet i chorobotwórczych, jeżeli mianowicie ścieki zawierają wydzieliny chorych.

Szczególnie łatwo w ten sposób udziela się zakażenie tyfusem, cholerą, zdaje się również, że to samo dzieje się przy zimnicy i czerwonce.

Im bardziej jest woda zanieczyszczona, tam łatwiej następuje rozkład materyj organicznych, z któremi taka woda wejdzie w zetknięcie. Tak np. mleko zwykle zawiera bardzo dużo bakteryj gnilnych, które dostają się z naczyń popłukanych nieczystą wodą, jaka zwykle znajduje się w podwórzach, na których stoją nasze obory (wielką rolę odgrywa tu również zanieczyszczanie mleka cząstkami kału zwierzęcego, którym są powalane okolice wymion).

Bywały przykłady przenoszenia tyfusu za pośrednictwem mleka, ponieważ naczynia do udoju i zbierania mleka przeznaczone, były płukane wodą, do której dostawały się zarazki tyfusu ze ścieków, zawierających odchody chorych.

Dla tego to, chcąc uchronić mleko od dostania się z zewnątrz drobnoustrojów, trzeba przestrzegać, ażeby naczynia do mleka były wymyte wodą wrzącą, a potem należycie osuszone.

Nie nadają się do tego celu naczynia drewniane, ani gliniane z łatwych do

zrozumienia powodów; w dziurkach bowiem gliny i włóknach drzewnych, bakterje osiadają bardzo głęboko i nie można ich przez płukanie usunąć. Jedynie naczynia metalowe lub polewane (glazurowane) odpowiadają potrzebie. (Ze względów praktycznych nie radzimy używać ani takich naczyń zwłaszcza przy przewożeniu mleka. Naczynia metalowe tj. z blachy łatwo rdzewieją i nie dadzą się należycie wyczyścić; nie nadają się zatem do tego celu tak samo jak naczynia polewane, glazurowane czyli emaljowane, u których polewa łatwo odpęka. Butelki z wąskiemi szyjkami i z pierścieniem gumowym przy zatyku porcelanowym również nie są odpowiednie, gdyż trudno je należycie wyczyścić a gumowe pierścienie w ciepłej porze zbytnie się rozmiękczeją, stają się lepkie i ujemnie działają na smak mleka. Kurki metalowe przy wozach mlecznych łatwo oksydują a przy otworach tychże osadza się z łatwością kurz uliczny. Najlepiej odpowiadają tu potrzebie naczynia w postaci bańki porcelanowej z zamknięciem korkowem. Bańki takie łatwo można wyczyścić a mleko pozostaje w równo miernej ciepłocie, gdyż porcelana jest złym przewodnikiem ciepła. Napełnione bańki wstawić można też zaraz w naczynie z ciepłą wodą w celu przegotowania mleka, na zwykle 15—30 minut wystarcza. Przypalenie lub wykipienie mleka jest tu niemożliwe. Przyp. Red.)

Zaznaczyliśmy to szczególnie dla tego iż często wskutek braku należytych wiadomości o źródłach zarazków postępujemy błędnie. Najlepiej wyjaśni to sposób postępowania właśnie mlekiem. Zwykle, dla usunięcia z mleka znajdujących się w niem drobnoustrojów, gotujemy je. Dotąd postępowanie jest całkiem słuszne, gdyż gotowanie istotnie niszczy bakterje. Ale cóż dalej? Skutkiem rozpowszechnionego przesądu, że bakterje znajdują się w powietrzu, w celu uchronienia mleka od zepsucia po ugotowaniu przelewamy je do naczynia popłukanego „czystą“ wodą i dokładnie przykrywamy, ażeby powietrze się doń nie dostało.

W tej „czystej“ wodzie znajduje się w najlepszym razie, jak już wiemy, co najmniej 300 bakteryj w 1 c. sześć. Po wypłukaniu naczynia pozostało w niej kilka centymetrów tej wody, a więc co najmniej parę tysięcy bakteryj, które teraz w mleku rozpoczną swą pracę rozkładową.

Daleko lepiej byłoby nie przelewając mleka, pozostawić je nawet nie przykrytem, gdyż z powietrza mało spadnie bakteryj, ale i te dostając się na tworzący się suchy z powierzchni kożuch, dalej mnożyć się przez dłuższy czas nie będą. Oczywiście jeszcze będzie lepiej, jeżeli mleko po zagotowaniu nie tylko pozostawimy w tem samem naczyniu, ale je jeszcze i przykryjemy.

(Zaznaczyć tu wypada, że gotowanie mleka ma także swą stronę ujemną; patrz Przew. Zdr. 1896 str. 77. artykuł: Surowe mleko kozie jako pokarm dla osesków. Przyp. Red.).

W objęciach morfeusza.

Widziadła, wstrętne, okropne objawy, sny straszne miewam co noc! Dziś np. przyśniła mi się jakaś apokaliptyczna bestja i bodła długiemi na metor rogami. Brzuch mi rozpruła i jelita wypadły.

Przewracam, rzucam się na posłaniu jak ryba na bezwodziu i rano wstaję, jakbym w nocy z księżyca spadł — potłuczony, umęczony, znużony i do pracy ni chęci, ni siły ani krty.

A przecież nie głodny kładę się spać!

— Nie głodny, wierzę, szydzi szanowny redaktor, ale może nie syt?

Gdzież tam, przerywam z oburzeniem, rozbratel pięciofuntowy chyba wystarczy; więcej, dalibóg, nie mogę!

— A słowo stało się ciałem, załamuje ręce pan redaktor.

Zdziwiony jestem, sumituję się, przysięgam, iż podług przekonania mego to nie za mało i powtarzam, że więcej zjeść doprawdy niestety nie mogę.

— Ależ niepojęte nieporozumienie, przerywa ostro pan redaktor i nie wiem, czy z powodu bezsenności niemoc moja, czy też objętość (wyżej bioder 150 cm.) uwzględniając prosi siadać i zaczyna długą — chyba na lekarstwo — prelekcję o imci morfeuszu.

Com zapamiętał, powtarzam pro publico bono!

Podpatrując prawa przyrody zauważamy, iż istota wszelkich zjawisk, wszelkich stworzeń i roślin bytu jest przyczyną i skutkiem ścierania się, zlewania, łączenia przeciwności.

Ot zasada energji życia!

Życie jako wyraz tych praw w organizmie możliwe jest wtedy, jeżeli czynniki składowe — choćby na pozór wręcz przeciwnie — równomiernie funkcjonują i uzupełniająco.

Zycie dalej — to ruch, to praca — ale nie przeplatane wypoczynkiem, snem ustaje, zanika, zamiera.

Po lecie następuje zima, by ziemia — po dniu na to noc, by człek po pracy wypoczął.

Gdy słońce siać światło przestaje i ziemię zmrok zawija w kir nocy, znużenie nasz organizm ogarnia. Zaczynamy ziewać!

To karta wizytowa snu!

Zwolna zmysły tracą wrażliwość, członki wisną, głowa opada, powieki się przymykają, niemoc błoga owłada, opada nas i następuje zastój w warsztacie naszym, pracy przerwa, sen. W stanie tym narządy zmysłów nie odbierając wrażeń nie przesyłają je do mózgu i mózgu czynności zawieszone. Gdy w stacji centralnej cisza, cisza i w członkach.

Ciało bez ruchu spoczywa jak martwe. Tętna serca słabną, praca płuc, liczba oddechów się zmniejsza, przemiana materji wolnieje, ciepłota się obniża i sen spokoju balzamem rozlewając się po organizmie naszym koi i goi, krzepi i sili i odświeża zużytą, starganą energji życia.

Dar opatrzności nieoceniony taki sen! Wszelkie bole i dolegliwości ciała, wszelkie smutki i troski duszy — walki o byt ciężki a twarde warunki zapomnienia zasłoną zakrywa, przedsmakiem pojąc nas niezamąconej niczem nadziemskiej nirwany.

— Czy chciałbyś pan tej rajskiej rozkoszy skosztować, zapytuje mnie szanowny prelegent.

A rozumie się, odpowiadam.

— To słuchaj proszę cierpliwie dalej.

Ileż potrzeba godzin spać?

Niemowlę potrzebuje co najmniej 16--20 godzin snu, dziecko do 3 lat — najmniej 12, dziecko do lat 8—10 najmniej 10, człowiek od lat 10—20 potrzebuje 8—9 godzin snu osoba dojrzała nie więcej jak 7; kobiety i osoby słabowite, niedokrwiste potrzebują więcej jak mężczyzna dorosły i zdrów, któremu już 5—6 godzin wystarczyć winno snu.

Wszystko dobre ale w miarę.

Zbyt długie spanie osłabia, powoduje niestrawność, ociężałość i gnuśność — szkodzi wogóle życiu umysłowemu.

Sen p r z e d północą pokrzepia więcej, niż po północy. Należy więc kłaść się najpóźniej około 10-tej w kilka godzin po wieczerzy a wstawać przed 6 i to możliwie regularnie.

Na wieczerzę, uchowaj Boże, rozbratel kilkafuntowy, ale owoc z chlebem zalecamy razowym.

Pokój sypialny powinien być obszerny, przewietrzany, ciepłota umiarkowana. (Patrz Przew. Zdr. 1897 str. 94 art.: Czy opalać sypialnie zimą?). Posłanie z materacu lub siennika, bez spodka, poduszka jedna wypchana najlepiej włosiem, przykrycie kołdrą lub koczem wystarcza.

Sypiać wypada na boku prawym, gdyż na lewym uciska się serce, obieg krwi bywa nieregularny, przeto sen niespokojny, niepokrzepiający; podobny objaw, gdy śpimy na wznak.

Sen po obiedzie nie jest potrzebą i zdrowia warunkiem. (Patrz numer 1. O sypianiu przed i po jedzeniu.) Jest to sobie po prostu nałóg, zwykle niewinny i nie zbyt szkodliwy wtedy, jeżeli kto ma na to czas Uzasadnionem jest u osób starszych albo słabowitych lub chorych poobiednie znużenie, które też po krótkiej drzemce ustępuje.

Dzieci do roku czwartego uczuwają w godzinach popołudniowych potrzebę snu, do którego należy je w każdym razie rozebrać, gdyż śpiąc w ubranku pocą się zbyt obficie i osłabiają. A co najważniejsza, że obieg krwi w drobnem organizmie, skrępowanym odzieżą, nie jest swobodny a więc n i e p r a w i d ł o w y i staje się przyczyną, zarodkiem rozmaitych tak licznych w dziecięcym wieku chorób.

Ileż to matek dzieciny swe przez nieświadomość najelementarniejszych higjeny zasad wysyłają w legiony aniołków!

Bezsenność pojawia się przeważnie u osób słabowitych, starszych lub nadmierną pracą umysłową przeciążonych. Bezpośrednią przyczyną jest rozstrój nerwowy i neuralgia, neuroza, neurastenia i jak tam jeszcze medycyna scholastyczna cierpienia te zwie.

Adepci eskulapa zwalczają bezsenność narkotykami jak morfiną, opium itd. z tym jednak skutkiem, że pomoc jest tylko doraźna, bo kiedy organizm nasz do środków tych przyzwyczai się z czasem, wtenczas uspakajająca ich działalność ustaje.

Prawem przyrody przepisane na bezsenność lekarstwo jest praca cielesna i to aż do znużenia pracą mięśni (muszkułów), wyczerpania, osłabienia całkowicie ciała. Z podniesieniem czynności cielesnych obniża się wrażliwość umysłowa, następuje wyrównanie w ustroju naszym, spokój, sen.

Przeciwności stykają się.

Jeżeli bezsenność nie jest cierpieniem przewlekłem (chronicznem), ale trapi nas i dręczy z powodu innej choroby lub z przyczyny umartwień i trosk, wtenczas zupełnie wystarczają naturalne środki łagodzące ból fizyczny i uspakające wzburzenie nerwowe.

Srodki w chorobach fizycznych względnie do istoty cierpienia są różne i liczne i wyliczać ich tu niepodobna.

Wzburzenia nerwowe uspakaja się silną wolą w kierunku pozyskania równowagi. Aleź silna wola w wieku „bezcharakterów“ pod wpływem zahypnotyzowana suggestyzacji otoczeniu...

Pewniem usnął podczas prelekcji przewyższającej pojęcie moje, bo czuję nagle szarpanie za ramię i widzę wyraz oburzenia na twarzy pana redaktora.

Przepraszające bełkocę więc wyrazy.

Udobruchany prelegent rzecze: Na bezsennosé pana, pracującego przeważnie fizycznie — ot umysłowe natężenie — pilne czytywanie „Przewodnika Zdrowia“, zdaje się środek skuteczny! A jeżeli pan doda jeszcze abstinentiam collationis) (powstrzymanie się od spożycia wieczerzy, za sen bez żadnych widziadeł, spokojny i pokrzepiający pod gwarancją ręczyć mogę.

Ciekawym czy rada poskutkuje!

Pacjent.

Z chwil bieżących.

W sprawie zapisu prof. Barona.

W num. 9 podaliśmy wiadomość o półmiljonowym legacie, przeznaczonym na wegetaryjne wychowanie ubogich dzieci berlińskich. Większa część lekarzy berlińskich chętnieby widziała, aby magistrat spadku tego nie przyjął; powody wystąpienia tego są nader błahe: Otóż obawiają się oni, aby jarstwo (wegetarjanizm) przez to nie zostało zbyt bardzo propagowane a następnie nie spodoba się im wyszczególnione w testamencie czcigodnego ofiarodawcy, że do zarządu przytuliska jako też do leczenia wychowańców przypuszczeni być mogą tylko zastępcy naturalnego lecznictwa, wodolekarze (hydropaci). Z tej przyczyny zarząd „Tow. lekarzy terapji fizykalno-djetetycznej“ uważał się spowodowany wysłać następujące swe uchwały wszystkim deputowanym miasta Berlina:

Do Szanownych Deputowanych miasta Berlina. „Lekarskie Towarzystwo nasze uchwaliło **jednogłośnie** na posiedzeniu w dniu 27 bm., abyśmy przyjęcie spadku prof. Barona z naciskiem jako k o n i e c z n e polecili.

Powody, które doprowadziły do tej jednogłośnej uchwały lekarzy praktycznych, są następujące:

1. Ze stanowiska naukowego nie ma ani jednego słusznego argumentu przeciw r o z u m n e m u w e g e t a r j a n i z m o w i. Co przez naukę dawnej przeciw temu twierdzono, zostało świetnie zbite przez dzisiejszą nową chemję fizjologiczną jako też fizjologię odżywienia.

2. W sprawach odżywiania się ważniejsze jest praktyczne doświadczenie niż teorja; doświadczenia zaś mają i dowodzą ogromnym materjałem bezsprzecznym, że bezmięsna djeta przy rozumnym wyborze pokarmu bynajmniej nie stoi poniżej zwykłej djety mięszanej — że przeciwnie właśnie u dzieci tak zdrowych jak chorych po większej części takową przewyższa.

3. Wotum naszego Towarzystwa zasługuje tem bardziej na uwagę, iż członkowie nasi są praktycznemi lekarzami, aprobowanemi i promowanemi w Niemczech, pomiędzy którymi większa część zrobiła z wegetarjanizmu **obszerne praktyczne doświadczenia**.

4. Skrupuły panujące w kołach lekarskich przeciw spadkowi z tej przyczyny, iż testator wyszczególnił przypuszczenie tylko „wodolekarzy“ (Wasserärzte“) są bezpodstawne; jest bowiem podziśdzień cały szereg hydropatów - „Wasserärzte“, z aprobacją i diplomem, mogących się wykazać świadectwem naukowem w każdym kierunku.

5. Przyjęcie spadku stałoby się dla owych najbiedniejszych pomiędzy ubogiemi źródłem nieskończonego błogosławieństwa.

Z najwyższym szacunkiem
w upoważnieniu

Dr. Böhm, Schützenstr. 63. — *Dr. Fehlauer*, Linkstr. 20.
Dr. Parow, Prinzenstr. 40. — *Dr. Ziegebroth*. Birkenwerder p. Berlinem.

Przestrogi i rady.

Zwalczanie pijaństwa za pośrednictwem zeszytów szkolnych. Berlińskie stowarzyszenie przeciw nadużyciu alkoholu stara się zwalczać pijaństwo wszelkimi sposobami, a także i przez szkołę, a mianowicie między innemi za pośrednictwem zeszytów szkolnych i to w bardzo dowcipny sposób.

Oto Towarzystwo to każe drukować na okładzinkach zeszytów szkolnych, które taniej sprzedaje, następującym dziesięcioro przykazań przeciw pijaństwu. Przez dzieci dostają się te przepisy także między rodziców i wywierają w każdym razie wpływ niemały; dla dzieci zaś są te zasady przestrogą, która wryje się im w pamięć na całe życie.

Przykazania te są następujące:

1. Napoje wyskokowe, jak wódka, wino, piwo itd. są dla człowieka zdrowego zupełnie niepotrzebne, i owszem szkodliwe.
2. Alkohol jest dla dzieci trucizną.
3. Napoje wyskokowe są tem zgubniejsze, im więcej zawierają wyskoku, dla tego wódka jest najzgubniejszą.
4. Alkohol wcale nie jest pożywnym i dlatego sił potrzebnych do pracy nie może przysporzyć. Chwilowo działa pobudzająco, lecz wkrótce po jego spożyciu następuje osłabienie i upadek sił.
5. W wielkich ilościach spożyty alkohol upaja, omrocza umysł, odurza mózg, a nawet może spowodować nagłą śmierć.
6. W małych ilościach ale często spożywamy, zwolna osłabia i niszczy najważniejsze narządy jak żołądek, wątrobę, nerki, serce i sprowadza powolnie zupełne szkoszlawienie i pewną śmierć przedwczesną.
7. Spożywanie napojów odurzających dlatego jest tak zgubne, że obudza dalszą chęć picia i tak prowadzi do pijaństwa.
8. Pijaństwo wytępia wszelkie najszlachetniejsze uczucia w człowieku a obudza brzydkie rządze i prowadzi często do zbrodni.
9. Pijaństwo przytępia władze umysłowe i powoduje często obłąkanie.
10. Pijaństwo niszczy szczęście rodzinne, sprowadza ubóstwo i nędzę.

Stowarzyszenie to stara się także, aby w książkach szkolnych były odpowiednie ustępy w tym duchu. Rzecz godna naśladowania szczególnie u nas — a zatem polecamy ją uwadze stowarzyszeń, zajmujących się wychowaniem i kształceniem dzieci polskich, jak również wydawcom elementarzy itp.

Piśmiennictwo.

Dr. Ignaz Peczely. Entdeckungen auf dem Gebiete der Natur- und d. Naturheilkunde. Die chronischen Krankheiten.

I. Heft. Anleitung zum Studium der Diagnose aus den Augen. Mit 3 Tafeln u. 3 in den Text gedruckten Abbildungen. Hom. Central-Apotheke von Hofrat V. Mayer Cannstatt. — Cena 6 mr.

Dr. Peczely naprowadzony został przypadkowo jako chłopak na swe odkrycie rozpoznania choroby z oczu, a mianowicie przez sowę, która wydzierając mu się z rąk tak głęboko mu szponę w lewą rękę wlepiła, iż dla oswobodzenia siebie musiał prawą nóżkę sowy przełamać i urwać. Podczas wykonania tej mozolnej przymusowej operacyi patrzał sowie ostro w oko sowa zaś jemu; gdy przełamywał nóżkę spostrzegł jak w oku sowy powstawała ciemna kreska i to w tęczówce po stronie złamanej nogi. Mając litość nad biedną ptaszyną obwiązał jej nóżkę i opiekował się dalej. Sowa przyzwyczaiła się tak do niego, iż nawet po wypuszczeniu na wolność przylatywała dziennie około południa dla spożycia podanego pokarmu przy stole obok młodego P. Ptaszyna odwiedzała go w ten sposób przez trzy lata, w którym to czasie młodzieniec pozostały znak w oku badał. To doprowadziło go następnie jako lekarza na swą djagnozę z oczu. W powyższej książce opisuje ją, stawiwszy sobie jako motto zdanie: Oko nie tylko duszy jest zwierciadłem ale również także stanu ciała obrazem. Jestto dzieło napisane oryginalnie; treść jest unaocznioną kolorowemi rycinami. Dzieło to polecamy szczególnie lekarzom.

Dla szerszej publiczności zaś wydaną została w tej samej treści następująca broszurka:

Die Augendiagnose des dr. v. Peczely in Budapest u. dessen Therapie mit homöopatischen Mitteln. Ein Wort zur Aufklaerung u. Selbstbelehrung über eine wichtige Entdeckung auf dem Gebiete der Medicin u. der Homöopathie. Herausgegeben von dem Ausschuss der Hahnemannia in Stuttgard.

Dr. R.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego (L. Wróbel) Berlin O., Grüner Weg 107.